



RECETTE / Entrée

Salade Pomme-Céleri



PRÉPARATION

Préparation des ingrédients

Concassez grossièrement les noix. Émincez la salade en bandes. Laver et coupez le céleri en tronçons d'environ 5 cm puis les tailler en fins bâtonnets. Lavez et coupez les rondelles de pomme tout autour du cœur puis les tailler en fins bâtonnets également.

Assemblage et dressage

Dans les assiettes, disposez un peu de salade.

Dans un récipient, mélangez les bâtonnets de pomme et de céleri avec la mayonnaise et le jus de citron ; Puis, dressez le mélange pomme-céleri sur la salade.

Enfin, assaisonnez et parsemez de noix concassées.



Pour 2 personnes
Recette facile



INGRÉDIENTS

50 g de noix

1 branche de céleri

1 cœur de laitue romaine

1 pomme verte

½ pomme rouge

2 c. à soupe de mayonnaise

2 c. à soupe de jus de citron

Sel, poivre



LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Peu résistante à la chaleur, l'huile de noisette est adaptée pour faire des vinaigrettes.

Chaque huile ayant une composition en acides gras qui lui est propre, elles n'ont pas le même emploi culinaire : certaines sont utilisables pour la cuisson, d'autres uniquement pour la vinaigrette, d'autres pour la friture. À chaque huile son utilisation !

Recette et illustration issues de l'ouvrage *Carrément Cuisine – Étudiants 100 recettes rapides et économiques.*

